



日 曜	こんだてめい			ねつちから 熱や力のもとに なる食品	ちにくほねは 血や肉、骨や歯に なる食品	からだのちよし 調子をととのえる食品	I類kcal	たんぱく くしつ g
	しゅしょく しゅしょく	牛乳	お か ず					
1 金	あおなごはん	MILK	こまつなのみそしる てりやきハンバーグ わふうサラダ フルーツミックスゼリー	あおなごはん さとう かたくりこ ドレッシング フルーツミックスゼリー	牛乳 あぶらあげ わかめ ハンバーグ とりにく	こまつな にんじん たまねぎ だいこん きゅうり	670 853	25.3 32.7
4 月	ごはん わかめふりかけ	MILK	かきたまじる いかカツごまフライ ごぼうサラダ	ごはん かたくりこ ごま あぶら さとう マヨネーズ	牛乳 ぶたにく とうふ たまご いかカツごまフライ ツナ	にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ ごぼう きゅうり	679 822	29.9 36.1
5 火	ごはん	MILK	なめこのみそしる さばのみそに こまつなあえ	ごはん さとう ごまあぶら	牛乳 とうふ あぶらあげ さば	なめこ ながねぎ こまつな キャベツ ほうれんそう コーン	656 827	28.0 35.2
6 水	ソフトフランスパン いちごジャム	MILK	わんたんスープ プリン ミートボール 3コ みずなとだいこんのサラダ	ソフトフランスパン プリン いちごジャム わんたん ごまあぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく ミートボール	にんじん キャベツ もやし ながねぎ コーン だいこん みずな レタス	585 777	20.2 27.4
7 木	ごもくごはん	MILK	あじフライ パックソース だいこんのあさづけ あおりんごゼリー	ごはん さとう あぶら りんごゼリー パンこ	牛乳 とりにく あぶらあげ あじ	にんじん たけのこ ごぼう しいたけ えだまめ だいこん きゅうり	636 769	22.1 26.4
8 金	じごなうどん	MILK	にくうどんつけじる このはいしがきあげ 2コ からしあえ	じごなうどん あぶら こむぎこ ごま	牛乳 ぶたにく なんと このはあげ	にんじん たまねぎ もやし ながねぎ こまつな ほうれんそう キャベツ	712 836	30.6 36.9
11 月	ごはん	MILK	ポークカレー かいそうサラダ げんきヨーグルト	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま カレールウ	牛乳 ぶたにく かいそう ツナ ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	744 912	24.7 29.1
12 火	ごはん	MILK	にくじゃが さいのくになっとう いそかあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら しらたき	牛乳 ぶたにく なっとう さつまあげ のり	にんじん たまねぎ グリーンピース ほうれんそう	676 819	26.4 30.6
13 水	コッペパン クリームゴールド	MILK	すいとん かぼちゃコロッケ たくあんあえ	コッペパン こむぎこ クリームゴールド あぶら ごま パンこ	牛乳 とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん しめじ ながねぎ しいたけ たくあん ほうれんそう キャベツ かぼちゃ	739 874	23.6 29.0
14 木	ごはん	MILK	だいこんのみそしる とうふハンバーグ きのこソース わかめとツナのあえもの	ごはん かたくりこ バター ごまあぶら さとう	コーヒー牛乳 あぶらあげ とうふハンバーグ わかめ ツナ	にんじん だいこん えだまめ ながねぎ しいたけ しめじ キャベツ きゅうり	617 774	22.8 28.0
15 金	わかめごはん	MILK	しげただじる きびなごゴマフライ 2コ きりぼしだいこんのいりに	わかめごはん さといも しらたまもち ごま さとう あぶら こんにゃく	牛乳 とりにく きびなご あぶらあげ ちくわ	ごぼう だいこん にんじん いんげん きりぼしだいこん	661 829	24.0 29.6
18 月	ごはん	MILK	ハッシュドポーク グリーンサラダ あまなつみかん	ごはん じゃがいも あぶら さとう ハヤシルウ	牛乳 ぶたにく なまクリーム	たまねぎ しめじ にんじん きゅうり ブロッコリー キャベツ あまなつみかん	693 853	22.3 26.7
19 火	しめじごはん	MILK	なすのみそしる さばのしおやき ごまあえ	ごはん さとう あぶら ごま	牛乳 とりにく あぶらあげ さば	しめじ にんじん キャベツ えだまめ しいたけ なす たまねぎ ほうれんそう	682 842	30.0 36.6
20 水	メロンパン	MILK	ミネストローネスープ メンチカツ パックソース キャベツサラダ	メロンパン じゃがいも マカロニ さとう あぶら ドレッシング パンこ	牛乳 ベーコン メンチカツ	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ トマト	677 828	20.0 23.9
21 木	ごはん	MILK	マーボーどうふ ポークしゅうまい 2コ はるさめサラダ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	牛乳 とうふ ぶたにく ポークしゅうまい とりにく	にんじん ながねぎ たまねぎ たけのこ いら しょうが きゅうり	722 871	26.7 31.6
22 金	ちゅうかめん	MILK	みそラーメンつけじる にくまん こまつなのナムル	ちゅうかめん さとう にくまんのかわ あぶら ごまあぶら	牛乳 ぶたにく にくまんのぐ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな きゅうり しょうが にんにく	695 815	27.3 32.0
25 月	ごはん おかかふりかけ	MILK	じゃがいものみそしる さんまのしおやき しょうがじょうゆあえ	ごはん じゃがいも	牛乳 なまあげ さんま	にんじん たまねぎ こまつな ほうれんそう キャベツ もやし	633 810	26.8 34.6
26 火	ごはん	MILK	にくどうふ あじフリッター 2コ おひたし	ごはん しらたき あぶら	牛乳 ぶたにく とうふ あじフリッター かつおぶし	たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ ほうれんそう	700 821	26.5 30.7
27 水	コッペパン	MILK	やきそば ウインナー 1コ だいこんとじゃこのサラダ	コッペパン ちゅうかめん あぶら さとう ごま	牛乳 ぶたにく ウインナー おあのり わかめ ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ だいこん きゅうり	615 820	24.4 33.2
28 木	チキンライス	MILK	チーズオムレツ つぼみサラダ ミルクパバロア	チキンライス バター マヨネーズ あぶら ミルクパバロア	牛乳 とりにく たまご チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン コーン グリルピーマン マッシュルーム キャベツ トマト ブロッコリー かりんとう	621 760	21.9 26.6
29 金	ナン	MILK	キーマカレー チキンナゲット 2コ くきわかめサラダ	ナン あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま カレールウ	牛乳 ぶたにく こなチーズ チキンナゲット くきわかめ ツナ	にんじん たまねぎ セロリ きゅうり トマト にんにく しょうが	680 848	29.4 35.8

☆ マヨネーズは、卵不使用の物を使っています。

※ 献立は、材料やその他の都合で変更する場合がありますのでご了承ください。